# FICHE PRATIQUE

## (Valable pour les droitiers et les gauchers)

*Avant de commencer les exercices de rééducation, de faire ses devoirs ou plus généralement avant d'écrire, il est très important d'être parfaitement installé. Vérifiez tous les points suivants.*

**1. Votre enfant est-il bien installé pour écrire ?**

Votre enfant est installé dans une pièce calme, avec le moins de distraction possible.

Votre enfant est installé sur une chaise qui ne tourne pas et qui ne roule pas.

Votre enfant est installé bien droit, face à la table.

La table est à la bonne hauteur pour votre enfant : assis sur sa chaise, bras pliés, mains sur les épaules, la table doit se trouver légèrement au-dessus de la pointe du coude.

Les pieds de l'enfant sont posés à plat sur le sol ou sur tout autre support prévu à cet effet. (Les pieds dans le vide entraînent des mouvements parasites, ainsi que des problèmes de circulation sanguine.)

Le cahier est incliné de sorte que le bord du cahier soit à peu près parallèle au bras.

**2. Tient-il bien son crayon ?**

Le crayon est tenu entre le pouce et le côté de la dernière phalange du

majeur.

L'index repose souplement sur le crayon, les doigts sont légèrement fléchis et forment un soleil bien rond. Le crayon est dans l'axe de l'avant-bras. Le poignet est au repos sur la table. Le poignet n'est pas « cassé ». Le crayon se tient entre le pouce et le majeur, entre les points bleus (pulpe du pouce et côté du majeur, sous la dernière phalange).